

我們的使命是通過與家庭和社區合作保護、預防和宣傳等方式，確保約克區兒童們的健康。



郵政地址  
York Region Children's Aid Society  
Incorporated as Children and Family  
Services for York Region  
Kennedy Place  
Box 358, 16915 Leslie Street  
Newmarket, Ontario L3Y 9A1

905.895.2318  
1.800.718.3850

一般查詢: [inquiries@YorkCAS.org](mailto:inquiries@YorkCAS.org)  
寄養照顧: [fostering@YorkCAS.org](mailto:fostering@YorkCAS.org)  
收養: [adoption@YorkCAS.org](mailto:adoption@YorkCAS.org)  
就業: [human.resources@YorkCAS.org](mailto:human.resources@YorkCAS.org)  
義工: [volunteering@YorkCAS.org](mailto:volunteering@YorkCAS.org)  
社區走訪: [outreach@YorkCAS.org](mailto:outreach@YorkCAS.org)

欲瞭解更多詳情，  
請訪問約克區兒童援助協會網站。  
[www.YorkCAS.org](http://www.YorkCAS.org)

資訊由加拿大嬰兒猝死研究基金會提供。  
更多資訊請查詢加拿大聯邦衛生部。

# 寶寶睡眠安全

簡單猶如  
ABC 和 123

總 是  
平 躺在  
嬰 兒床裡

- 1 不要在嬰兒床裡面用護墊、枕頭、沉重的被單或床被、也不放填充玩具或鬆散的材料。
- 2 不要用折疊、捲好的毛巾或其他方式把寶寶固定於側躺的姿勢。
- 3 不要放裝有奶、果汁或水的瓶子；不要在繩子上吊放安慰奶嘴

嬰兒猝死症 (SIDS) 是指看來健康的嬰兒突然或不明原因地死亡。目前研究顯示，良好安全的睡眠習慣可以減少 SIDS 的風險。

寶 寶 睡  
眠 安 全





您可以遵循以下這些指引為您的寶寶創造一個安全的睡眠環境。

適用於所有未滿一歲的嬰兒。

把寶寶單獨平躺著放在嬰兒床裡，要用堅實的床墊，配有綑緊床單。絕對不要讓寶寶側躺。

嬰兒床應該是 1986 年 9 月以後生產的；應該符合當前的安全標準並且維修良好。應該包含一個堅實的床墊，能夠貼合所有四個邊。嬰兒床護欄之間的距離不應超過 6 釐米，或者 2 又 3/8 英寸。塑料材料，諸如床墊的包裝，都應該在使用前去掉。嬰兒床的護欄一定要隨時升起來，一旦寶寶能夠坐起來，就把床墊移到最低的位置。

在頭六個月，放置嬰兒床最安全的地方是父母的睡房。絕對不要把嬰兒床放在暖器附近或處於直接日曬。要讓嬰兒床離開窗戶、百葉窗和繩索、窗簾、燈具、延長電線和電源插頭。

最好的辦法是給寶寶穿上可以套穿的毯子或者穿一件式的連身嬰兒睡衣，這樣只需要蓋上一個薄毯子就可以了。絕對不要使用熱水瓶或電熱毯。絕對不要使用羽絨被、大圍巾或其他沉重的被單。絕對不要使用枕頭。不要給寶寶佩戴珠寶。

寶寶應該睡在一個安靜、昏暗並且溫度稍低的房間。不要給寶寶過度加溫或者穿太多衣服，尤其是生病的時候。

隨時清除嬰兒床中的雜物。不要堆放玩具、填充動物、枕頭。絕對不要在嬰兒床上綁玩具，也絕對不要把安慰奶嘴拴在繩子上。一旦寶寶開始用雙手或膝蓋支撐起來，或者五個月大的時候，不論哪一種情況先開始，就要把懸掛在嬰兒床上方的玩具拿開放到寶寶抓不到的地方。不要在嬰兒床裡面放裝有水、果汁或奶的瓶子。

和寶寶共睡一床會有危險。如果您有吸煙、飲酒、使用毒品或正在服藥，可能造成您暈倦，或者如果您有肥胖，絕對不要和寶寶共睡一床。寶寶不應該睡在成人床上，或者是水床、氣床、汽車嬰兒座椅、沙發或鞦韆上，也不要和其他孩子共睡一床。

讓寶寶遠離香煙。如果您或者您的客人吸煙，請到室外去。

